

## Оглавление

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| <b>меню для мантача</b> .....                               | 2  |
| <b>Меню на 1-й день</b> .....                               | 3  |
| <b>Меню на 2-й день</b> .....                               | 4  |
| <b>Меню на 3-й день</b> .....                               | 6  |
| <b>Меню на 4-й день</b> .....                               | 8  |
| <b>Меню на 5-й день</b> .....                               | 9  |
| <b>Меню на 6-й день</b> .....                               | 11 |
| <b>Меню на 7-й день</b> .....                               | 12 |
| <b>Овощной салат с тунцом</b> .....                         | 14 |
| <b>Фруктовый салат с овсяными хлопьями</b> .....            | 15 |
| <b>Салат для похудения</b> .....                            | 16 |
| <b>Фасоль с грибами и курочкой</b> .....                    | 17 |
| <b>Печенье</b> .....                                        | 18 |
| <b>Картофель, запеченный с чесноком</b> .....               | 19 |
| <b>Салат для похудения из овощей</b> .....                  | 20 |
| <b>Гречневая каша с грибами</b> .....                       | 21 |
| <b>Сочное куриное филе по-французски</b> .....              | 22 |
| <b>Капустный салатик</b> .....                              | 24 |
| <b>Бутерброды с зеленью и творогом</b> .....                | 25 |
| <b>Куриные грудки, фаршированные фетой и шпинатом</b> ..... | 26 |

## МЕНЮ ДЛЯ МАНТАЧА



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3240/>

Калорийность: 2175.22 ккал, белков: 167.4 г, жиров: 90.07 г, углеводов: 168.01 г  
Меню на неделю - отличная низкокалорийная диета даст ощутимые результаты без голодания и монотонного питания.

## Меню на 1-й день

### Завтрак



[Овсяная каша](#) - 200 г.

Всего калорий: 176 ккал, БЖУ: 6 г. / 3.4 г. / 30 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 200 г.

Всего калорий: 320 ккал, БЖУ: 25.8 г. / 23.2 г. / 1.6 г.

### Ланч



[Банан](#) - 120 г.

Всего калорий: 114 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.24 г. / 26.16 г.

### Обед



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.



[Капустный салатик](#) - 300 г.

Всего калорий: 157.44 ккал, БЖУ: 11.82 г. / 7.38 г. / 10.05 г.



[Гречневая каша вязкая на воде](#) - 300 г.

Всего калорий: 270 ккал, БЖУ: 9.6 г. / 2.4 г. / 51.3 г.

### Полдник



[Творог 5%](#) - 150 г.

Всего калорий: 181.5 ккал, БЖУ: 25.8 г. / 7.5 г. / 2.7 г.



[Апельсин](#) - 250 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.5 г. / 20.25 г.

### Ужин



[Фасоль с грибами и курочкой](#) - 250 г.

Всего калорий: 140.75 ккал, БЖУ: 22.4 г. / 1.58 г. / 8.98 г.



[Кефир 1.5%](#) - 500 г.

Всего калорий: 205 ккал, БЖУ: 16.5 г. / 7.5 г. / 18 г.

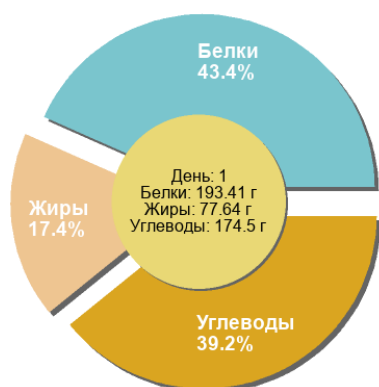
## Поздний ужин



[Арахис](#) - 45 г.

Всего калорий: 279.9 ккал, БЖУ: 11.84 г. / 20.34 г. / 4.46 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2208.59 ккал

Белков: 193.41 г. (43.4%)

Жиров: 77.64 г. (17.4%)

Углеводов: 174.5 г. (39.2%)

Продуктов: 9

Рецептов: 2

## Меню на 2-й день

### Завтрак



[Гречневая каша с грибами](#) - 300 г.

Всего калорий: 201.06 ккал, БЖУ: 11.13 г. / 2.64 г. / 35.16 г.



[Бутерброды с зеленью и творогом](#) - 100 г.

Всего калорий: 150.47 ккал, БЖУ: 11.65 г. / 1.99 г. / 20.34 г.

### Ланч



[Яблоко](#) - 250 г.

Всего калорий: 117.5 ккал, БЖУ: 1 г. / 1 г. / 24.5 г.

## Обед



[Говядина вареная](#) - 250 г.

Всего калорий: 635 ккал, БЖУ: 64.5 г. / 42 г. / 0 г.



[Салат для похудения](#) - 200 г.

Всего калорий: 72.8 ккал, БЖУ: 3.16 г. / 0.72 г. / 13.38 г.



[Картофельное пюре](#) - 300 г.

Всего калорий: 318 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 12.6 г. / 44.1 г.

## Полдник



[Грейпфрут](#) - 200 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 0.4 г. / 13 г.



[Хек жареный](#) - 250 г.

Всего калорий: 262.5 ккал, БЖУ: 35.75 г. / 9.75 г. / 6.25 г.

## Ужин



[Простокваша 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 9 г. / 3 г. / 12.3 г.

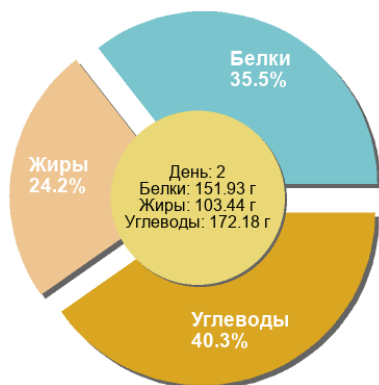
## Поздний ужин



[Грецкий орех](#) - 45 г.

Всего калорий: 294.3 ккал, БЖУ: 6.84 г. / 29.34 г. / 3.15 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2229.63 ккал

Белков: 151.93 г. (35.5%)

Жиров: 103.44 г. (24.2%)

Углеводов: 172.18 г. (40.3%)

Продуктов: 7

Рецептов: 3

## Меню на 3-й день

### Завтрак

[Блюдо итальянское Ризотто с морепродуктами 4 сезона](#) - 300 г.

Всего калорий: 489 ккал, БЖУ: 19.5 г. / 19.2 г. / 56.4 г.

### Ланч



[Персик](#) - 250 г.

Всего калорий: 115 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.25 г. / 28.25 г.



[Мёд](#) - 25 г.

Всего калорий: 82.25 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 20.38 г.

### Обед



[Говядина вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 508 ккал, БЖУ: 51.6 г. / 33.6 г. / 0 г.



[Салат из овощей](#) - 150 г.

Всего калорий: 35.1 ккал, БЖУ: 1.58 г. / 0.14 г. / 7.38 г.



[Фасоль красная консервированная](#) - 100 г.

Всего калорий: 99 ккал, БЖУ: 6.7 г. / 0.3 г. / 17.4 г.

### Полдник



[Яйцо вареное](#) - 120 г.

Всего калорий: 192 ккал, БЖУ: 15.48 г. / 13.92 г. / 0.96 г.



[Помидор](#) - 80 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 0.88 г. / 0.16 г. / 2.96 г.

## Ужин



### [Йогурт 0.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 108.68 ккал, БЖУ: 8.68 г. / 1.25 г. / 15.05 г.



### [Куриные грудки, фаршированные фетой и шпинатом](#) - 250 г.

Всего калорий: 343.8 ккал, БЖУ: 49.25 г. / 15.28 г. / 3.85 г.

## Поздний ужин



### [Активиа Творожная Малина](#) - 100 г.

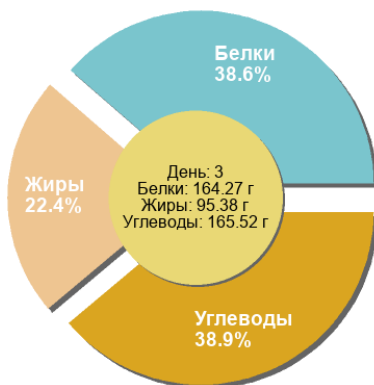
Всего калорий: 102 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 4.5 г. / 11.4 г.



### [Арахис](#) - 15 г.

Всего калорий: 93.3 ккал, БЖУ: 3.95 г. / 6.78 г. / 1.49 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2184.13 ккал

Белков: 164.27 г. (38.6%)

Жиров: 95.38 г. (22.4%)

Углеводов: 165.52 г. (38.9%)

Продуктов: 10

Рецептов: 2

## Меню на 4-й день

### Завтрак



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 200 г.

Всего калорий: 224 ккал, БЖУ: 7 г. / 0.8 г. / 46.4 г.



[Ветчина из индейки обезжиренная](#) - 150 г.

Всего калорий: 115.5 ккал, БЖУ: 22.5 г. / 1.5 г. / 3 г.

### Ланч



[Банан](#) - 150 г.

Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.3 г. / 32.7 г.



[Яблоко](#) - 100 г.

Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.

### Обед



[Салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 72.8 ккал, БЖУ: 3.16 г. / 0.72 г. / 13.38 г.



[Говядина вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 508 ккал, БЖУ: 51.6 г. / 33.6 г. / 0 г.



[Яичница глазунья](#) - 250 г.

Всего калорий: 537.5 ккал, БЖУ: 29.75 г. / 43.25 г. / 1.75 г.

### Полдник



[Коктейль из морепродуктов в рассоле](#) - 200 г.

Всего калорий: 118 ккал, БЖУ: 20 г. / 3 г. / 2.6 г.

### Ужин

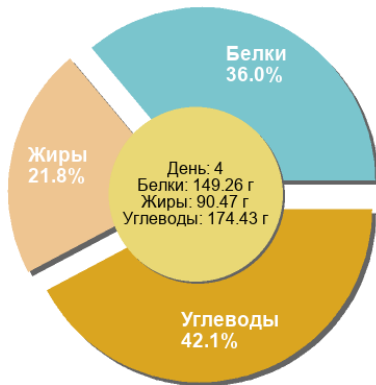


[Гречневая каша на молоке](#) - 300 г.

Всего калорий: 354 ккал, БЖУ: 12.6 г. / 6.9 г. / 64.8 г.



## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2119.3 ккал

Белков: 149.26 г. (36%)

Жиров: 90.47 г. (21.8%)

Углеводов: 174.43 г. (42.1%)

Продуктов: 8

Рецептов: 1

## Меню на 5-й день

### Завтрак



[Минтай отварной](#) - 150 г.

Всего калорий: 118.5 ккал, БЖУ: 26.4 г. / 1.5 г. / 0 г.



[Картофель варёный](#) - 200 г.

Всего калорий: 164 ккал, БЖУ: 4 г. / 0.8 г. / 33.4 г.

### Обед



[Арахис](#) - 50 г.

Всего калорий: 311 ккал, БЖУ: 13.15 г. / 22.6 г. / 4.95 г.



[Томатный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.

## Полдник



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.



[Огурец](#) - 250 г.

Всего калорий: 37.5 ккал, БЖУ: 2 г. / 0.25 г. / 7 г.



[Лапша рисовая Сэн Сой](#) - 100 г.

Всего калорий: 344 ккал, БЖУ: 7 г. / 0 г. / 79 г.

[Кетчуп Heinz томатный](#) - 30 г.

Всего калорий: 28.8 ккал, БЖУ: 0.27 г. / 0 г. / 6.93 г.

## Ужин



[Яйцо вареное](#) - 180 г.

Всего калорий: 288 ккал, БЖУ: 23.22 г. / 20.88 г. / 1.44 г.



[Сочное куриное филе по-французски](#) - 250 г.

Всего калорий: 463 ккал, БЖУ: 44.88 г. / 28.85 г. / 5.73 г.

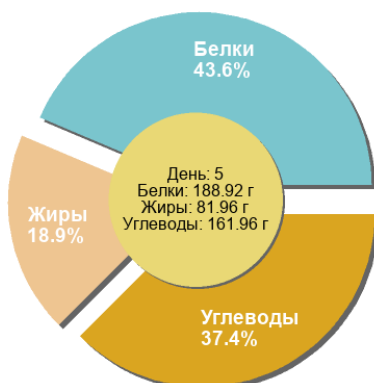
## Поздний ужин



[Печенье](#) - 50 г.

Всего калорий: 92.84 ккал, БЖУ: 5.65 г. / 2.98 г. / 13.01 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2174.14 ккал

Белков: 188.92 г. (43.6%)

Жиров: 81.96 г. (18.9%)

Углеводов: 161.96 г. (37.4%)

Продуктов: 9

Рецептов: 2

## Меню на 6-й день

### Завтрак

[Блюдо итальянское Ризотто с морепродуктами 4 сезона](#) - 250 г.

Всего калорий: 407.5 ккал, БЖУ: 16.25 г. / 16 г. / 47 г.

### Ланч



[Фруктовый салат с овсяными хлопьями](#) - 200 г.

Всего калорий: 250.6 ккал, БЖУ: 3.76 г. / 6.68 г. / 44.9 г.

### Обед



[Перец сладкий зелёный](#) - 80 г.

Всего калорий: 26.4 ккал, БЖУ: 1.04 г. / 0 г. / 5.52 г.



[Огурец](#) - 80 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 0.64 г. / 0.08 г. / 2.24 г.



[Помидор](#) - 80 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 0.88 г. / 0.16 г. / 2.96 г.



[Говядина вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 508 ккал, БЖУ: 51.6 г. / 33.6 г. / 0 г.

### Полдник



[Сыр Фета Лайт](#) - 150 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 22.5 г. / 12.75 г. / 7.5 г.

### Ужин



[Кефир 1%](#) - 500 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 14 г. / 5 г. / 20 г.



[Куриные грудки, фаршированные фетой и шпинатом](#) - 250 г.

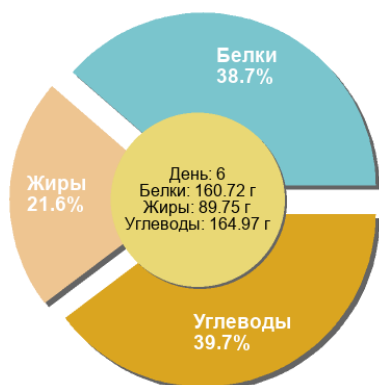
Всего калорий: 343.8 ккал, БЖУ: 49.25 г. / 15.28 г. / 3.85 г.

## Поздний ужин



[Абрикос консервированный](#) - 200 г.  
Всего калорий: 134 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.2 г. / 31 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2138.3 ккал

Белков: 160.72 г. (38.7%)

Жиров: 89.75 г. (21.6%)

Углеводов: 164.97 г. (39.7%)

Продуктов: 8

Рецептов: 2

## Меню на 7-й день

### Завтрак



[Картофель, запеченный с чесноком](#) - 200 г.  
Всего калорий: 353.4 ккал, БЖУ: 14.44 г. / 22.36 г. / 23 г.

### Ланч



[Овощной салат с тунцом](#) - 150 г.  
Всего калорий: 71.76 ккал, БЖУ: 4.4 г. / 0.44 г. / 12.74 г.

### Обед



[Говядина вареная](#) - 220 г.  
Всего калорий: 558.8 ккал, БЖУ: 56.76 г. / 36.96 г. / 0 г.



[Апельсин](#) - 150 г.  
Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 1.35 г. / 0.3 г. / 12.15 г.

[Макароньы Макфа цельнозерновые](#) - 100 г.  
Всего калорий: 361 ккал, БЖУ: 13.9 г. / 1.4 г. / 73.1 г.

## Полдник



### [Овощной салат с тунцом](#) - 150 г.

Всего калорий: 71.76 ккал, БЖУ: 4.4 г. / 0.44 г. / 12.74 г.

## Ужин



### [Картофель, запеченный с чесноком](#) - 250 г.

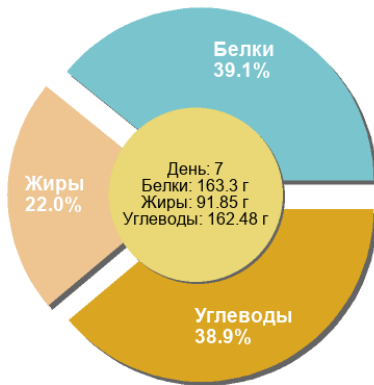
Всего калорий: 441.75 ккал, БЖУ: 18.05 г. / 27.95 г. / 28.75 г.



### [Индейка \(филе отварное\)](#) - 200 г.

Всего калорий: 260 ккал, БЖУ: 50 г. / 2 г. / 0 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2172.47 ккал

Белков: 163.3 г. (39.1%)

Жиров: 91.85 г. (22%)

Углеводов: 162.48 г. (38.9%)

Продуктов: 4

Рецептов: 4

## Овощной салат с тунцом



На 100 грамм:  
Калорийность: **47.84 ккал.**  
Белки: **2.93 г.**  
Жиры: **0.29 г.**  
Углеводы: **8.49 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat-s-tuncom/>

### Ингредиенты:

- 2 свежих огурца
- 4 помидора
- 1 банка консервированной фасоли
- 1 небольшая сладкая синяя луковица
- сок половины лимона
- оливковое масло по вкусу
- соль, перец, итальянские травы по вкусу
- по желанию можно добавить сладкий перец и маслины без косточек

### Приготовление:

Огурцы промойте, разрежьте пополам и нарежьте ломтиками. Помидоры также промойте и разрежьте пополам, если они небольшого размера, ли на 4 части, если они большие.

С консервированной фасоли слейте жидкость и выложите её в салатник. Сверху на фасоль положите нарезанные огурцы и помидоры.

Мясо тунца поломайте вилкой на крупные кусочки и выложите поверх овощей. Украсьте салат нарезанными полукольцами сладкого лука.

Сбрызните салат лимонным соком и оливковым маслом.

Добавьте немного трав по вкусу.

# Фруктовый салат с овсяными хлопьями



На 100 грамм:  
Калорийность: **125.3 ккал.**  
Белки: **1.88 г.**  
Жиры: **3.34 г.**  
Углеводы: **22.45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fruktovyj-salat-s-ovsyanyimi-hlopyami/>

## Ингредиенты:

- 4 ст.л. овсяных хлопьев
- 1 банан
- 2 мандарина
- 2 ст.л. меда
- 4 ст.л. сливок (10%)
- орехи
- ягоды

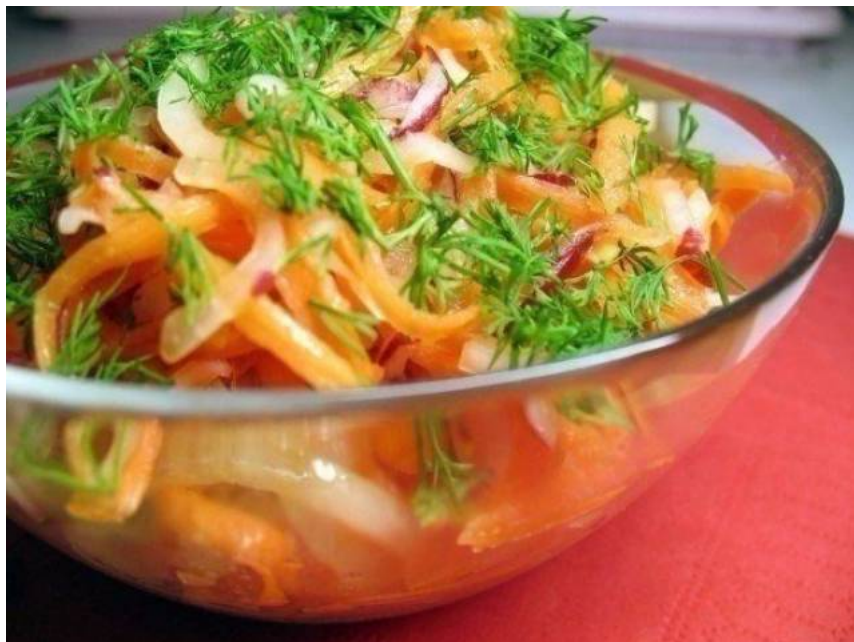
## Приготовление:

Хлопья положить в миску, залить теплой кипяченой водой, оставить на 15 минут, затем воду слить. Мандарины очистить от кожуры и пленок, разделить на дольки.

Банан очистить и нарезать кружками толщиной примерно 1 см.

Подготовленные фрукты выложить в салатницу вместе с разбухшими хлопьями. Салат заправить медом, полить сливками, украсить измельченными орехами, добавить любимые ягоды.

## Салат для похудения



На 100 грамм:  
Калорийность: **36.4 ккал.**  
Белки: **1.58 г.**  
Жиры: **0.36 г.**  
Углеводы: **6.69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-dlya-pohudeniya/>

### **Ингредиенты:**

- морковь свежая -2 штуки
- свежее сочное яблоко - 1 шт
- сладкий перец - 2 штуки
- пучок укропа
- низкокалорийный йогурт либо другая диетическая заправка (жирность не более 3%)

### **Приготовление:**

Очистите яблоки, удалите семечки и сердцевину и нарежьте кубиками.  
Сладкий перец порежьте также.  
Натрите морковь на крупной терке.  
Порежьте укроп и посыпьте им салат.  
Заправьте низкокалорийным йогуртом (3-4 ст.л.).



## Фасоль с грибами и курочкой



На 100 грамм:  
Калорийность: **56.3 ккал.**  
Белки: **8.96 г.**  
Жиры: **0.63 г.**  
Углеводы: **3.59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fasol-s-gribami-i-kurochkoj/>

### **Ингредиенты:**

- фасоль стручковая - 260 г
- шампиньоны - 160 г
- лук репчатый - 140 г
- филе куриное - 260 г
- соевый соус - 10 г

### **Приготовление:**

Шампиньоны нарезать половинками, куриное филе небольшими кусочками, лук четверть кольцами.

Выложить в сковороду все ингредиенты, сбрызнуть соевым соусом, потушить до готовности (недолго, чтобы курица осталась сочной, а фасоль хрустящей).

Перед подачей можно сбрызнуть оливковым маслом, но необязательно.

Солить не надо.

При необходимости можно добавить немного воды, но вообще, сока от продуктов и соевого соуса вполне достаточно.

Для такого тушения идеально подходит сковорода вок.

# Печенье



На 100 грамм:  
Калорийность: **185.67 ккал.**  
Белки: **11.29 г.**  
Жиры: **5.96 г.**  
Углеводы: **26.01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechene/>

Все же сочетание этих 3х ингредиентов великолепно! Конечно, оно не будет ни для кого новым, но хочу все же напомнить о нем, и просто предложить несколько новых вариантов этого мягкого полезного печенья! Я очень люблю это печенье горячим, когда творожно-банановая масса тянется после каждого укуса.

## Ингредиенты:

- 150 гр. не мокрого творога
  - 100 гр. молотой овсяной крупы (либо крупно молотых овсяных хлопьев)
  - 1 спелый банан
- а теперь на ваш выбор, в чем их обвалить:*

- мак
- молотые грецкие орехи
- кокосовая стружка

## Приготовление:

Творог вместе с бананом перетереть блендером в однородное пюре. Добавить овсяную крупу/хлопья, замесить тесто руками. Убрать в холодильник на час. Сформировать шарики, обвалить их в маке, орехах или стружке, слегка приплющить и выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки. Духовку разогреть до 180 гр. и отправить печенье на минут 12-15.

# Картофель, запеченный с чесноком



На 100 грамм:  
Калорийность: **176.7 ккал.**  
Белки: **7.22 г.**  
Жиры: **11.18 г.**  
Углеводы: **11.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kartofel-zapechennyj-s-chesnokom/>

Запеченный картофель - что может быть проще? Но даже это блюдо можно приготовить так, что оно заставит ваших гостей трепетать от удовольствия.

## Ингредиенты:

- картофель 600 г
- оливковое масло 3 ст. л
- чеснок 3 зубчика
- соль, перец 1 ч. л
- козий сыр 150 г
- молоко 1/4 чашки
- сыр пармезан тертый 1/3 чашки
- розмарин 1 ст. л

## Приготовление:

Разогреть духовку до 205 градусов. Форму для запекания смазать маслом.

Картофель очистить и нарезать тонкими кружочками. Выложить в большую миску, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать рубленным чесноком, солью, и перцем. Встряхнуть.

Третью картофеля выложить в форму, посыпать половиной сыра. Повторить и завершить слоем картофеля.

Полить молоком и посыпать сыром. Накрыть фольгой. Запекать 30 минут. Снять фольгу и запекать еще 15 минут до румяной корочки. Подавать, посыпав розмарином.

## Салат для похудения из овощей



На 100 грамм:  
Калорийность: **23.4 ккал.**  
Белки: **1.05 г.**  
Жиры: **0.09 г.**  
Углеводы: **4.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-dlya-pohudeniya-iz-ovoshej/>

Этот овощной салат интересен своей заправкой – он поливается бульоном, таким образом, блюдо получается хорошо сбалансированным по составу, но малокалорийным. Он насыщает гораздо лучше, чем другие виды, есть его можно в горячем и холодном виде.

### Ингредиенты:

- сладкий перец разного цвета 2 шт
- помидоры 3 шт
- огурцы 1 шт
- лук порей 2 шт
- перья зеленого лука
- петрушка
- овощной бульон, соль

### Приготовление:

Перец нарезаем длинными полосками, небольшие помидорчики просто разрезаем пополам. Нарезаем мелко лук и складываем все в жаростойкую посуду. Посыпаем овощи луком и заливаем бульоном. В духовке при температуре 180 градусах на 30 минут оставляем в духовке. Готовое блюдо посыпаем петрушкой.

# Гречневая каша с грибами



На 100 грамм:  
Калорийность: **67.02 ккал.**  
Белки: **3.71 г.**  
Жиры: **0.88 г.**  
Углеводы: **11.72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevaya-kasha-s-gribami/>

## **Ингредиенты:**

- 400 г грибов
- 1 стакан гречки
- 2 стакана кипятка
- 1 морковь
- 1 луковица

## **Приготовление:**

Гречку перебрать, промыть в холодной воде, переложить в кастрюльку, залить кипятком и накрыть крышкой, пока отставить в сторону.

Грибы обжарить до золотистого цвета с луком и морковью натертой на терку.

Духовку разогреть на 180 гр.

В жаропрочную форму выложить гречку с водой, сверху распределить грибы вместе с маслом в котором они обжаривались, форму накрыть крышкой или затянуть фольгой.

Поставить в духовку на 1 час.

# Сочное куриное филе по-французски



На 100 грамм:  
Калорийность: **185.2 ккал.**  
Белки: **17.95 г.**  
Жиры: **11.54 г.**  
Углеводы: **2.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sochnoe-kurinoe-file-po-francuzski/>

## Ингредиенты:

- куриная грудка — 500-600 грамм
- лук репчатый — 1 шт
- майонез — 3 ст.л
- сметана — 3 ст.л
- сыр твердый — 200 гр
- чеснок — 2 зубчика
- масло растительное — 1-2 ст.л
- веточки укропа — 2 шт
- паприка — 1/2 ч.л
- перец черный — 1/4 ч.л
- соль — 1/4 ч.л

## Приготовление:

Подготовьте все необходимые ингредиенты.

Куриную грудку порежьте на тонкие пластины (толщина 5-7 мм). Пластины можно не отбивать, а можно и отбить, это по желанию.

Луковицу порежьте на тонкие полукольца. Если хотите, чтобы лук получился мягким и нежным, его можно обжарить в растительном масле до прозрачности (но не больше).

Подготовьте соус. Сметану смешайте с майонезом и натертым на крупной терке твердым сыром.

Затем выдавите пару зубчиков чеснока, добавьте паприку и перец черный молотый, слегка посолите.

Мелко порежьте укроп, добавьте к соусу. Хорошенько все перемешайте.

Форму для запекания смажьте растительным маслом. На дно выложите половину куриной грудки.

Сверху ровным слоем распределите половину соуса.

Выложите лук.

Затем выложите вторую половину куриной грудки.

И распределите вторую часть соуса.

Обильно присыпьте все натертым на мелкой терке сыром и отправьте в духовку, разогретую до 200 градусов на 25-35 минут.

Блюдо готово! Подавайте горячим!

# Капустный салатик



На 100 грамм:  
Калорийность: **52.48 ккал.**  
Белки: **3.94 г.**  
Жиры: **2.46 г.**  
Углеводы: **3.35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnyj-salatik/>

## Ингредиенты:

- капуста белокочанная молодая — 1/2шт
- огурец свежий — 3шт
- яйцо куриное (отварное) — 6шт
- лук зеленый
- зелень свежая (укроп, петрушка) — 2пучка
- масло оливковое
- специи (соль, перец - по вкусу)

## Приготовление:

Режем кубиками или соломкой огурцы.

Шинкуем молодую капусту.

Далее зеленый лук, желательно чтобы было побольше зелени.

Режем петрушку и укроп.

Отварные яйца нарезать покрупнее.

Заправляем маслом или майонезом, кому как нравится, солим, перчим, и все смешиваем.



## Бутерброды с зеленью и творогом

На 100 грамм:  
Калорийность: **150.47 ккал.**  
Белки: **11.65 г.**  
Жиры: **1.99 г.**  
Углеводы: **20.34 г.**



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/buterbrody-s-zelenyu-i-tvorogom/>

### Ингредиенты:

- 2 ломтика цельнозернового или ржаного хлеба 40 г
- 25 г нежирного творога
- по 5 г зелени укропа и петрушки
- 1 лист зеленого салата
- красный молотый перец, соль

### Приготовление:

Листья салата, зелень укропа и петрушки промыть, обсушить, измельчить, смешать с творогом.

Посолить, поперчить и выложить творожную массу ровным слоем на ломтики хлеба.